

「改變教室的風景」教案徵選活動

一、設計理念：

人與人相處之間最大的問題在於「不理解」。這次希望藉著情緒教育，能讓孩子學會表達、理解、同理人的感受，知道每個人都會有情緒，並思考在自己 / 別人心情不好時，能運用什麼轉換情緒的策略，學會讓心情好轉的方法。

二、教學流程：

活動一名稱：情緒圖卡

時間：5 分鐘

介紹情緒圖卡（喜、怒、哀、樂），並和孩子們進行討論：

1. 今天的心情如何？為什麼？
2. 還有哪些其他的情緒呢？（EX：緊張、害怕、興奮...等）

活動二名稱：影片欣賞

時間：15 分鐘

欣賞影片《水果冰淇淋 | 雲朵女孩》，並與孩子們進行討論：

1. 你看到了什麼？
2. 故事中誰的心情不好？（女孩、爸爸、媽媽）發生了什麼事？

活動三名稱：心情氣象站

時間：10 分鐘

請幼兒用圖畫的方式記錄下來，並於團討時分享。

- 生氣

畫下生氣的表情

家中大人在什麼情況下會對你（或其他人）生氣？

你在什麼情況下會對兄弟姊妹生氣？

- 難過

畫下難過的表情

家裡發生哪些事會讓你難過？

- 開心

畫下開心的表情

你跟家人們做哪些事情時會讓你覺得開心？

三、教學設計與流程			
領域/科目	情緒、語文	設計者	古德綸
實施年級	中班		
班級人數	15	活動時間	30 分鐘
課程名稱	我和我的家		
教案實施情形	□1.本教案已實際教學實施 ■2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：2023 年		
設計依據			
課程目標	了解自己與家人出現情緒的原因 懂得體諒父母也有心情不好的時候		
學習指標	情-中-3-1-1 知道自己複雜情緒出現的原因 情-中-3-2-1 理解常接觸的人或擬人化物件情緒產生的原因 語-中-2-5-1 以圖像表達情緒與情感		
教學資源	投影機、畫筆、紙		
使用的公視影片	《水果冰淇淋 雲朵女孩》		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
1. 引起動機 <ol style="list-style-type: none"> 介紹情緒圖卡（喜、怒、哀、樂），並和孩子們進行討論： <ol style="list-style-type: none"> 今天的心情如何？為什麼？ 還有哪些其他的情緒呢？（EX：緊張、害怕、興奮...等） 小結：心情是我們的好朋友，一份好心情能讓我們過得很開心，可是一份壞心情卻會把一切都弄得很糟糕，真的是非常神奇，今天要來跟小朋友講一個有關於心情的故事。 	5 分鐘	
2. 主要活動 <ol style="list-style-type: none"> 觀看影片《水果冰淇淋 雲朵女孩》 問題討論： <ol style="list-style-type: none"> 你看到了什麼？ 故事中誰的心情不好？（女孩、爸爸、媽媽）發生了什麼事？ 討論小結：每個人都會有心情好和心情不好的時候，可能是生氣、可能是難過、可能是開心，你知道這些情緒的表情可能會是什麼樣子嗎？什麼時候會發生呢？ 	15 分鐘	

<p>3. 請小朋友用圖畫的方式記錄下來。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生氣 <ol style="list-style-type: none"> (1) 畫下生氣的表情 (2) 家中大人在什麼情況下會對你（或其他人）生氣？ (3) 你在什麼情況下會對兄弟姊妹生氣？ ● 難過 <ol style="list-style-type: none"> (1) 難過的表情 (2) 家裡發生哪些事會讓你難過？ ● 開心 <ol style="list-style-type: none"> (1) 開心的表情 (2) 你跟家人們做哪些事情時會讓你覺得開心？ <p>4. 小結：心情就像天氣一樣常常變化，每個人都會有心情好或心情不好的時候，有時爸爸媽媽心情不好，可能是因為我們做錯事，也有可能是因為工作或發生了別的事情，並不是因為他們不愛你了，所以我們要學習了解自己與家人的情緒，懂得相親相愛的方式，這樣我們就可以互相理解、互相幫助。</p> <p>3. 分享活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說說自己的畫，分享家人或自己不同情緒產生的原因 2. 學習單：讓我快樂的事 <p>4. 學習區延伸活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 語文區：可放置情緒繪本讓幼兒閱讀，例如：菲菲生氣了、彩色怪獸、生氣王子、生氣湯.....等 2. 美勞區：每天讓幼兒以圖畫、顏色等方式記錄自己的心情，鼓勵幼兒畫出當下或之前遇到事情的情緒，並將幼兒的作品依照情緒分類，佈置成「情緒牆」。 	<p>10 分鐘</p>	
<p>實施成果：</p> <p>課程成遞進式進行，先讓幼兒回憶自己的情緒經驗，進而分辨出自己及家人情緒出現的原因，再進一步用圖畫的方式敘說自己的經驗，最終經過分享與討論，讓幼兒試圖找到能調節自己情緒的方法。</p>		
<p>教學心得與省思：</p> <p>在孩子分享的過程中發現，很多時候我們其實並不清楚孩子們心裡真正的感受，我們常用自己的角度去判斷孩子們的情緒是不是適當的，但卻忘了情緒的感受是很真實的，這並沒有對與錯，問題往往只在於孩子表現情緒的方式是否適當，同樣的，我也希望孩子們能理解這件事。這次教學中比較可惜的是，在帶孩子們分享與討論的時候，我們只討論了「情緒發生的原因」、「讓我快</p>		

樂的事」，而沒有說到應該「同理」、「尊重他人情緒」等等的部分，下次可以思考一下要如何將這些層面融入到引導討論的內容中。

參考資料：

幼兒教保研究期刊，2013，第 10 期，兩位大班幼兒在班級中情緒調節歷程探究
· 陳婷月，蘇育令